

# MIN SUNDHED



**ALEXANDRA STAFFENSEN, 30 ÅR.**  
Selvstændig, blogger, foredragsholder og cand mag. i teater- og performancestudier på Københavns Universitet. Har instagramprofilen @migogmintinderbaby og er mor til en dreng på 5 år.

A L E X A N D R A S T A F F E N S E N

## ”Tidligere passede jeg ikke på mig selv, men nu prioriterer jeg det, der giver mig energi”

Blogger Alexandra Staffensen har indset, at sundhed er meget mere end grøn salat og træning. For hende er det lig med at gøre de ting, der giver hende mest mulig energi i hverdagen som at snuppe en kold dukkert, danse i stuen, gå en tur i naturen, spise et nærende måltid og træffe beslutninger, der værner om hendes grænser.

### Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Det bedste, jeg ved, er at vågne op og køre direkte ud til min vinterbadeklub. En tur i Det Kolde Gys er altid godt til lige at resætte mit nervesystem. Jeg vågner ofte op med lidt uro i kroppen, og det kommer jeg hurtigt af med ved hjælp af sådan en kold dukkert. Når det ikke kan lade sig gøre, sætter jeg en lydbog på fra nærmest det sekund, jeg åbner øjnene. Jeg er så privilegeret at være en af de få mødre, der har et barn, der sover forholdsvist længe. Det betyder, at jeg vågner før ham og får lov til at vågne op stille og roligt, uden at blive hevet ud af

søvnen, som mange forældre jo gør. Og skulle det ske, at sønnike vækker mig lidt for tidligt, er det vigtigt for mig, at vi ikke stresser afsted. Så ligger vi og putter lidt og taler om, hvad der skal ske i løbet af dagen.

### Hvad er sundhed for dig?

– For mig handler det om at være i balance. Både fysisk og mentalt. Er jeg i ubalance fysisk, så vil det typisk påvirke mig mentalt. Og den anden vej rundt. Sundhed er for mig, når jeg føler mig tilpas og trives i hjemmet, i mit erhverv, i mine relationer, i min krop. Når der er balance. Det betyder ikke, at jeg ikke må



”Modstand giver læring, og dét kan netop bidrage til, at jeg på sigt kommer i en bedre balance”

have off-dage, for de kan være nødvendige. Modstand giver læring, og dét kan netop bidrage til, at jeg på sigt kommer i en bedre balance.

### Hvornår føler du dig allermost sund?

– Når jeg handler ud fra, hvad der giver mig energi i hverdagen. Om det er en tur i det kolde hav, en køretur med høj musik, dans i stuen, en time hos min coach, krea-leg med min dreng eller et måltid med masser af næring. Jeg føler mig allermost sund, når jeg prioriterer de gode valg for mig.

### Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Engang følte jeg mig sund, når jeg havde spist en stor salat. Sundhed handlede for mig næsten udelukkende om at træne, ikke at ryge og at spise sund mad. Problemet var, at jeg ikke passede på mig selv. Jeg havde f.eks. ikke lært at sætte grænser og at tage mig selv alvorligt, når jeg var presset.

### Hvad er velvære for dig?

– Når jeg er salig. Den tilstand opnår jeg kun, når jeg er nærværende, og mit hoved er tomt for bekymringer. Det er det bedste, jeg ved.

AF NICOLINE TAUNING, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.

Sund med  
**JAN & TOR**

## PLAYLISTEN TIL DIN SOMMERTRÆNING

Musik er fantastisk. Det kan skabe glæde, ro og få os til at skråle i vilden sky under bruseren om morgenen. Og så er det et uundværligt redskab til træning, som kan booste energiniveauet og få os til at performe endnu bedre. Her er vores fem favoritnumre til sommertræningen ude og inde, hjemme eller når du er på ferie.

### ”MANIAC”, HERTZBERG & FUNKE & AFFAS - GOD TIL LØB

Den nemmeste måde at bevæge sig her midt i ferien er at tage løbskoene på og komme ud i naturen. Vi elsker denne remixede version af den gamle kendingsmelodi fra filmen ”Flashdance”. Rytmen og tempoet bider sig kærligt fast i dine ben på din næste løbetur.

### ”LOSING IT”, FISHER - PERFEKT TIL STYRKETRÆNING

Vores absolut yndlingsmelodi, når høretelefonerne er på, og de tunge vægte er i brug i vores styrketræningsrum. Det rå beat giver os altid ekstra kræfter til at tage to gentagelser mere.

### ”ACIID”, KRYDER X BENNY BENASSI - SUPER TIL SPINNING OG CYKLING

En gang imellem synes vi, at det er megafedt at slå hjernen fra og så bare træde pedalerne i bund på en spinningcykel, og med denne melodi i højtalerne føles det næsten som, at vi flyver.

### ”LEVITATING”, DUA LIPA FEAT. DABABY - GENIAL TIL DANS

Der er ikke noget bedre end at danse, når man laver mad, gør rent eller bare nusser lidt rundt i sit hjem. Dua Lipa har med denne melodi skabt en rigtig groovy ørehænger, der tager madlavningen til nye højder, når det sker med dansende rytmer i hofterne.

### ”I’M BACK”, JADA - SKØN TIL UDSTRÆKNING

Første gang vi hørte danske Jada, var vi solgt. Hendes kraftfulde stemme og unikke lyd rammer os altid i hjertet, og nummeret ”I’m back” er den perfekte afslutning på en god workout.

## Om Jan & Tor

Jan Svensson, 44, og Tor Andersen, 45, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. *Se mere på Pwh.dk*

